

「さつまいもとあずきのチーズ巻き」



4人分 所要時間50分

素材	分量
さつまいも	400g
茹であずき	50g
ハム	30g
牛乳	300ml
バター	10g
葉のり	2枚
白ごま	10g
とろけるチーズ	4枚
砂糖	少々
こしょう	少々
塩	適量

料理のつくりかた

さつまいもは皮をむいて水にさらす。適当な大きさに切って柔らかく牛乳で煮てつぶす。

ハム・ピーマンは細い千切りにして、バターで炒めて、塩・こしょうで味を整える。に砂糖を加え、冷めない所に と白ごま・茹であずきをザックリ混ぜる。

葉のり1枚に、チーズ4枚を並べて、もう一枚の葉のりをその上に重ねる。をその上に平らにのせて、のり巻き風にする。手前から巻いて食べやすい大きさに切って盛りつければ出来上がり。

ポイント

食物繊維・カルシウムを多く含む料理ですので、お年寄りの方や成長期の子供さんにおかず又はおやつにして召し上がっていただくことがおすすめです。

また、さらに電子レンジで温めていただくと、味がまるやかになり、おいしくいただけますよ。